



التغذية العلاجية للنقرس

قسم التغذية العلاجية

التغذية العلاجية للنقرس

النقرس هو مرض يتميز بإرتفاع مستويات الحامض البولي في الدم وترسب بلورات اليوريا في المفاصل والكليتين والأنسجة الأخرى .

والوقاية من هذا المرض تكون بالسيطرة على ما نتناوله في غذائنا من الأطعمة الغنية بالبروتين والدهون وبالتالي يمكن أن نقلل من الإصابة بداء النقرس أو نخفف من أعراضه المرضية .

١. تجنب تناول الوجبات التي تحتوي على كميات كبيرة من اللحوم .
٢. تجنب الأطعمة الدسمة ، تناول حليب قليل الدسم وجبن قليل الدسم وقم بإزالة الدهون من اللحوم قبل طهيها .
٣. تناول الكثير من الخضروات والفواكه .
٤. تناول على الأقل ثلاثة لترات من السوائل يومياً .
٥. إذا كان وزنك أعلى من الحدود الطبيعية من الأفضل أن تقلل من وزنك بإتباع حمية غذائية مناسبة .
٦. الصوم ولو لفترة قليلة من الوقت .

أطعمة يجب تجنبها :

الكبدة ، الكلاوي ، القلب ، منتجات اللحوم ، الصلصات المصنوعة من منتجات اللحوم ، المخ ، الروبيان و بعض الأسماك .

أطعمة يجب تناولها بإعتدالٍ :

اختر صنف واحد مما يلي يومياً من : اللحم – الدجاج – الأسماك – المحار . «على أن لا يتجاوز وزن الصنف ١٢٠ جرام » .

تناول مرتين في الأسبوع مما يلي : البقول المجففة ، الفول المجفف ، البازلاء ، العدس ، السبانخ ، المشروم ، الحبوب مثل النخالة، الشوفان وخبز البر.

الأطعمة المسموح بِها بأي كمية :

- الخضروات عموماً .
- الحليب ، البيض ، الجبن ، الشوربة.
- الخضار ، السكر ، الحلويات .
- الخبز ما عدا المصنوع من القمح الصافي .
- الشوكولاتة ، الشاي ، القهوة .